

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 12

« 01 »

09

2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "КШП-2"

М.Д.Мискин

09 2023 г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник)
для льготной категории обучающихся 1-4 классов (2 смена) общеобразовательных школ
на осенний период 2023 г
стоимостью 398-00 р (субвенция)**

| № | Наименование блюда | СРБ и КИ | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энерг. цен-сть, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------|---|----------|-------------|---------------------|---------------|----------------|----------------------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1,мг | В2,мг | С,мг | А,рет. экв. | Д,мкг | Са,мг | Р,мг | Mg,мг | Fe,мг | К,мг | Ј,мкг | Se, мкг | F,мкг |
| 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Томаты свежие порциями | (12) | 60 | 0,558 | 0,113 | 2,180 | 12 | 0,04 | 0,02 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 | 174,00 | 1,20 | 0,23 | 12,00 |
| 2 | Суп картофельный с горохом | 139 (21) | 250 | 4,728 | 3,457 | 17,030 | 118 | 0,18 | 0,07 | 4,72 | 12,02 | 0,06 | 28,80 | 77,62 | 30,70 | 1,79 | 394,66 | 21,24 | 2,52 | 27,20 |
| 3 | Говядина отварная (для первых блюд) | (21) | 20 | 4,728 | 4,235 | 0,000 | 57 | 0,01 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,01 | 53,64 | 6,51 | 0,80 | 86,73 | 71,39 | 0,00 | 17,49 |
| 4 | Котлеты, биточки, шницели рубленные с луком | 416 (25) | 90 | 11,396 | 15,787 | 11,845 | 235 | 0,12 | 0,09 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 43,82 | 153,62 | 25,76 | 2,42 | 207,63 | 83,49 | 2,39 | 37,35 |
| 5 | Рагу из овощей | 215 (12) | 150 | 2,234 | 6,126 | 13,784 | 119 | 0,08 | 0,06 | 11,53 | 0,00 | 0,00 | 30,89 | 61,54 | 27,84 | 0,97 | 404,42 | 21,22 | 2,23 | 34,24 |
| 6 | Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/л | (12) | 200 | 0,507 | 0,376 | 22,562 | 96 | 0,12 | 0,00 | 22,00 | 0,00 | 0,00 | 34,00 | 16,00 | 26,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 7 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 60 | 2,094 | 0,389 | 22,055 | 100 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 96,00 | 28,80 | 1,50 | 114,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 8 | Ватрушка с повидлом | 741 (21) | 50 | 2,438 | 1,375 | 28,410 | 136 | 0,02 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | 0,05 | 9,46 | 25,76 | 5,23 | 0,57 | 29,90 | 14,36 | 2,28 | 6,65 |
| | Итого за обед: | | 880 | 28,682 | 31,859 | 117,865 | 873 | 0,75 | 0,33 | 53,65 | 12,04 | 0,11 | 212,38 | 499,78 | 162,83 | 9,18 | 1411,34 | 212,89 | 9,65 | 134,92 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сырники из творога | 294 (12) | 100 | 14,316 | 9,138 | 19,278 | 217 | 0,04 | 0,21 | 0,19 | 8,04 | 0,21 | 137,84 | 189,28 | 20,39 | 0,58 | 101,83 | 40,18 | 25,38 | 29,60 |
| 2 | Соус из кураги | (12) | 25 | 0,066 | 0,009 | 14,404 | 58 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 3,18 | 4,59 | 2,20 | 0,11 | 32,53 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 3 | Какао-напиток "Витощка", обогащенный витаминами | (25) | 200 | 4,027 | 3,474 | 15,207 | 108 | 0,21 | 0,39 | 7,26 | 132,53 | 1,35 | 158,66 | 118,75 | 16,96 | 0,26 | 174,30 | 11,88 | 2,64 | 26,40 |
| 4 | Фрукты свежие (груши) | (12) | 1/120 | 0,406 | 0,338 | 11,816 | 52 | 0,02 | 0,04 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 22,80 | 19,20 | 14,40 | 2,76 | 186,00 | 1,06 | 0,11 | 10,56 |
| | Итого за полдник: | | 445 | 18,814 | 12,960 | 60,705 | 435 | 0,27 | 0,64 | 13,50 | 140,57 | 1,56 | 322,48 | 331,83 | 53,96 | 3,71 | 494,65 | 53,12 | 28,13 | 66,56 |
| | Итого за день: | | | 47,496 | 44,818 | 178,570 | 1308 | 1,02 | 0,97 | 67,15 | 152,60 | 1,67 | 534,87 | 831,61 | 216,79 | 12,90 | 1906,00 | 266,01 | 37,78 | 201,48 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|----------|------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| 1 | Салат картофельный с огурцами с заправкой | 59 (13) | 60 | 0,633 | 5,272 | 4,855 | 69 | 0,03 | 0,02 | 3,45 | 0,00 | 0,00 | 11,30 | 23,09 | 10,11 | 0,39 | 161,45 | 29,88 | 1,76 | 14,22 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем и овощами | 124 (21) | 250 | 1,416 | 3,392 | 6,588 | 63 | 0,04 | 0,05 | 17,72 | 12,02 | 0,06 | 33,15 | 38,80 | 18,65 | 0,70 | 283,06 | 20,40 | 0,31 | 18,60 |
| 3 | Говядина отварная (для первых блюд) | (21) | 20 | 4,728 | 4,235 | 0,000 | 57 | 0,01 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,01 | 53,64 | 6,51 | 0,80 | 86,73 | 71,39 | 0,00 | 17,49 |
| 4 | Сметана | (1) | 5 | 0,103 | 0,620 | 0,157 | 7 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 3,87 | 2,65 | 0,39 | 0,01 | 4,81 | 0,39 | 0,02 | 0,74 |
| 5 | Фрикадельки рыбные с томатным соусом 2/50/30 | 397 (21) | 160 | 12,247 | 6,521 | 4,659 | 126 | 0,12 | 0,12 | 3,65 | 20,73 | 7,61 | 32,49 | 146,51 | 25,12 | 0,93 | 277,59 | 123,66 | 27,98 | 256,50 |
| 6 | Рис припущенный | 512 (21) | 150 | 2,952 | 3,583 | 33,857 | 179 | 0,16 | 0,02 | 0,00 | 12,60 | 0,06 | 12,09 | 71,35 | 23,27 | 0,52 | 44,88 | 78,71 | 6,92 | 22,91 |
| 7 | Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка" | 699 (21) | 200 | 0,157 | 0,036 | 16,663 | 68 | 0,01 | 0,01 | 10,28 | 0,03 | 0,00 | 6,90 | 5,15 | 2,49 | 0,09 | 35,97 | 0,34 | 0,09 | 2,90 |
| 8 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 9 | Хлебушек школьный (из пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,600 | 0,265 | 13,394 | 62 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 63,60 | 65,70 | 19,20 | 0,87 | 80,70 | 6,60 | 3,60 | 0,00 |
| 10 | Печенье "Атланта шоколад" | (0) | 40 | 2,902 | 7,586 | 28,905 | 196 | 0,04 | 0,04 | 0,01 | 19,74 | 0,22 | 41,60 | 37,07 | 14,67 | 0,68 | 30,86 | 1,19 | 2,25 | 5,19 |
| | Итого за обед: | | 945 | 27,786 | 31,706 | 120,104 | 877 | 0,59 | 0,35 | 35,12 | 68,11 | 7,95 | 238,02 | 491,97 | 134,80 | 5,74 | 1063,06 | 332,55 | 42,91 | 338,53 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Йогурт питьевой клубничный | (0) | 200 | 8,450 | 6,016 | 6,692 | 115 | 0,08 | 0,30 | 1,20 | 40,00 | 0,00 | 244,00 | 192,00 | 30,00 | 0,20 | 280,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | Булочка "Романтика" с творогом | (25) | 75 | 7,389 | 10,675 | 28,372 | 239 | 0,06 | 0,12 | 0,07 | 3,05 | 0,26 | 45,65 | 99,95 | 12,30 | 0,82 | 91,91 | 9,38 | 12,31 | 22,49 |
| 3 | Фрукты свежие (бананы) | (21) | 1/180 | 2,281 | 0,000 | 38,546 | 163 | 0,09 | 0,09 | 18,00 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 50,40 | 75,60 | 1,08 | 626,40 | 1,80 | 0,00 | 1,80 |
| | Итого за полдник: | | 455 | 18,121 | 16,691 | 73,610 | 517 | 0,23 | 0,51 | 19,27 | 43,05 | 0,26 | 304,05 | 342,35 | 117,90 | 2,10 | 998,31 | 11,18 | 12,31 | 24,29 |
| | Итого за день: | | | 45,907 | 48,397 | 193,714 | 1394 | 0,82 | 0,85 | 54,39 | 111,16 | 8,21 | 542,07 | 834,32 | 252,70 | 7,84 | 2061,37 | 343,73 | 55,23 | 362,82 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы свежие порциями | (12) | 60 | 0,355 | 0,056 | 1,090 | 6 | 0,02 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 | 117,60 | 1,20 | 0,00 | 4,20 |
| 2 | Юшка картофельная с кабачками и помидорами | 134 (12) | 250 | 1,657 | 3,343 | 12,308 | 86 | 0,08 | 0,06 | 10,43 | 12,02 | 0,06 | 28,59 | 55,97 | 26,70 | 1,01 | 442,02 | 56,13 | 0,44 | 31,85 |
| 3 | Гуляш из говядины 60/60 | 437 (21) | 120 | 14,580 | 16,566 | 3,702 | 222 | 0,05 | 0,12 | 1,17 | 0,02 | 0,00 | 19,95 | 167,74 | 22,25 | 2,49 | 305,70 | 90,38 | 1,55 | 58,02 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая | 508 (21) | 150 | 6,969 | 5,040 | 34,484 | 211 | 0,21 | 0,12 | 0,00 | 12,60 | 0,06 | 18,16 | 182,02 | 120,87 | 4,09 | 219,82 | 53,99 | 3,46 | 14,16 |
| 5 | Напиток сливовый | (25) | 200 | 0,127 | 0,050 | 17,298 | 70 | 0,01 | 0,01 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 3,48 | 1,57 | 0,13 | 35,52 | 0,35 | 0,00 | 0,53 |
| 6 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 7 | Рулет с маком | (25) | 60 | 4,089 | 6,618 | 30,186 | 197 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,03 | 0,06 | 124,24 | 92,03 | 35,30 | 1,13 | 37,32 | 14,46 | 3,45 | 9,43 |
| | Итого за обед: | | 870 | 28,824 | 31,868 | 110,095 | 842 | 0,49 | 0,35 | 16,61 | 24,66 | 0,18 | 229,14 | 567,23 | 229,49 | 9,90 | 1214,98 | 216,51 | 8,89 | 118,19 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пицца "Маргарита" | (0) | 150 | 16,674 | 17,517 | 29,358 | 342 | 0,06 | 0,21 | 3,19 | 4,62 | 0,67 | 547,79 | 360,33 | 41,26 | 1,12 | 177,89 | 16,39 | 11,03 | 16,65 |
| 2 | Напиток растворимый "Цикорий" с молоком | (25) | 200 | 1,152 | 1,034 | 10,770 | 57 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | 24,60 | 0,00 | 53,06 | 39,59 | 5,66 | 0,10 | 58,10 | 3,96 | 0,88 | 8,80 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|----------|------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| 3 | Фрукты свежие (яблоки) | (12) | 1/140 | 0,473 | 0,053 | 13,116 | 55 | 0,04 | 0,03 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 15,40 | 12,60 | 3,08 | 389,20 | 2,46 | 0,36 | 9,86 | |
| | Итого за полдник: | | | 490 | 18,298 | 18,604 | 53,244 | 454 | 0,11 | 0,29 | 17,45 | 29,22 | 0,67 | 623,26 | 415,31 | 59,51 | 4,30 | 625,19 | 22,81 | 12,27 | 35,31 |
| | Итого за день: | | | 47,123 | 50,472 | 163,339 | 1296 | 0,60 | 0,64 | 34,06 | 53,88 | 0,84 | 852,40 | 982,54 | 289,00 | 14,20 | 1840,17 | 239,33 | 21,17 | 153,50 | |
| | 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Томаты свежие порциями | (12) | 60 | 0,558 | 0,113 | 2,180 | 12 | 0,04 | 0,02 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 | 174,00 | 1,20 | 0,23 | 12,00 | |
| 2 | Суп из овощей с фасолью | 144 (21) | 250 | 2,634 | 3,492 | 11,164 | 87 | 0,08 | 0,05 | 9,87 | 12,02 | 0,06 | 38,70 | 71,87 | 22,89 | 1,04 | 364,04 | 55,96 | 2,00 | 21,38 | |
| 3 | Говядина отварная (для первых блюд) | (21) | 15 | 3,546 | 3,176 | 0,000 | 43 | 0,01 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,76 | 40,23 | 4,88 | 0,60 | 65,05 | 53,54 | 0,00 | 13,12 | |
| 4 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 3 | 0,063 | 0,014 | 0,181 | 1 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 6,69 | 2,79 | 2,10 | 0,05 | 10,05 | 0,07 | 0,09 | 0,53 | |
| 5 | Плов из говядины 50/150 | 443 (21) | 200 | 14,897 | 17,098 | 34,879 | 353 | 0,20 | 0,12 | 1,40 | 0,02 | 0,00 | 20,51 | 209,24 | 44,57 | 2,56 | 321,87 | 59,63 | 8,75 | 76,61 | |
| 6 | Напиток из плодов шиповника | 705 (21) | 200 | 0,254 | 0,116 | 14,316 | 59 | 0,01 | 0,05 | 80,00 | 0,00 | 0,00 | 10,88 | 2,96 | 2,96 | 0,55 | 8,30 | 0,18 | 0,00 | 0,18 | |
| 7 | Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 60 | 2,094 | 0,389 | 22,055 | 100 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 96,00 | 28,80 | 1,50 | 114,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 8 | Корж Молочный с сахарной пудрой | 1 (25) | 25 | 1,417 | 2,505 | 17,124 | 97 | 0,02 | 0,02 | 0,04 | 12,85 | 0,07 | 8,20 | 17,91 | 2,77 | 0,22 | 24,20 | 0,86 | 1,21 | 3,73 | |
| | Итого за обед: | | 813 | 25,463 | 26,903 | 101,898 | 752 | 0,52 | 0,32 | 109,32 | 24,88 | 0,13 | 148,14 | 456,60 | 120,96 | 7,07 | 1081,51 | 171,43 | 12,29 | 127,54 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога (запеченный) | (25) | 150 | 18,658 | 12,593 | 31,902 | 316 | 0,08 | 0,29 | 0,25 | 13,55 | 0,34 | 190,17 | 272,00 | 35,29 | 1,45 | 234,99 | 62,60 | 31,82 | 65,28 | |
| 2 | Соус вишневый с ягодами | 618 (28) | 30 | 0,097 | 0,000 | 17,132 | 69 | 0,00 | 0,00 | 0,92 | 0,00 | 0,00 | 5,46 | 3,99 | 3,46 | 0,23 | 32,51 | 0,27 | 0,00 | 0,40 | |
| 3 | Чай с сахаром 200/10 | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,62 | 7,18 | 3,83 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 4 | Сдоба уренгойская | 22 (25) | 50 | 3,037 | 2,555 | 23,667 | 130 | 0,03 | 0,02 | 0,04 | 0,08 | 0,07 | 17,28 | 35,02 | 5,87 | 0,41 | 46,93 | 19,49 | 2,82 | 8,22 | |
| 5 | Фрукты свежие (яблоки) | (12) | 1/130 | 0,439 | 0,049 | 12,179 | 51 | 0,04 | 0,03 | 13,00 | 0,00 | 0,00 | 20,80 | 14,30 | 11,70 | 2,86 | 361,40 | 2,29 | 0,34 | 9,15 | |
| | Итого за полдник: | | 570 | 22,390 | 15,197 | 93,622 | 601 | 0,15 | 0,34 | 14,25 | 13,63 | 0,41 | 238,33 | 332,49 | 60,15 | 5,69 | 675,83 | 84,64 | 34,99 | 83,05 | |
| | Итого за день: | | | 47,854 | 42,100 | 195,520 | 1352 | 0,66 | 0,67 | 123,57 | 38,51 | 0,53 | 386,47 | 789,10 | 181,11 | 12,76 | 1757,34 | 256,07 | 47,27 | 210,59 | |
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы свежие порциями | (12) | 60 | 0,355 | 0,056 | 1,090 | 6 | 0,02 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 | 117,60 | 1,20 | 0,00 | 4,20 | |
| 2 | Борщ со свежей капустой и картофелем | 110 (21) | 250 | 1,450 | 3,245 | 11,224 | 80 | 0,04 | 0,04 | 8,01 | 12,02 | 0,06 | 31,87 | 43,97 | 20,56 | 0,98 | 296,03 | 21,92 | 0,47 | 21,57 | |
| 3 | Говядина отварная (для первых блюд) | (21) | 15 | 3,546 | 3,176 | 0,000 | 43 | 0,01 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,76 | 40,23 | 4,88 | 0,60 | 65,05 | 53,54 | 0,00 | 13,12 | |
| 4 | Сметана | (1) | 5 | 0,103 | 0,620 | 0,157 | 7 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 3,87 | 2,65 | 0,39 | 0,01 | 4,81 | 0,39 | 0,02 | 0,74 | |
| 5 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 6 | Сердце тушенное в соусе 70/70 | 406 (12) | 140 | 15,355 | 9,980 | 6,361 | 177 | 0,31 | 0,71 | 2,74 | 14,02 | 0,00 | 20,00 | 225,52 | 28,93 | 5,12 | 296,61 | 98,34 | 24,42 | 60,23 | |
| 7 | Картофель отварной | 470 (12) | 150 | 2,416 | 3,645 | 21,330 | 128 | 0,13 | 0,09 | 12,00 | 12,60 | 0,06 | 17,55 | 77,71 | 30,21 | 1,21 | 708,37 | 41,29 | 0,40 | 39,73 | |
| 8 | Напиток из вишни свежемороженой | (25) | 200 | 0,159 | 0,000 | 12,876 | 52 | 0,01 | 0,01 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 8,46 | 6,53 | 5,66 | 0,34 | 53,12 | 0,44 | 0,00 | 0,66 | |
| 9 | Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 10 | Пирог манный с сахарной пудрой | 8 (25) | 70 | 3,994 | 5,763 | 33,674 | 203 | 0,04 | 0,06 | 0,05 | 19,35 | 0,29 | 24,09 | 50,89 | 6,93 | 0,62 | 60,96 | 3,35 | 3,89 | 13,37 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|----------|-------|---------|---------|---------|------|------|------|--------|--------|-------|---------------------|---------|---------------------|-------|----------------------|---------------------|--------|---------------------|
| | Итого за обед: | | 920 | 28,425 | 26,680 | 97,739 | 745 | 0,64 | 0,97 | 28,51 | 60,99 | 0,41 | 146,79 | 513,49 | 120,35 | 9,92 | 1659,5 ₅ | 220,48 | 29,20 | 153,62 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пицца с куриной грудкой ,сыром и томатом | (25) | 150 | 13,691 | 16,234 | 35,612 | 343 | 0,08 | 0,09 | 3,12 | 0,06 | 0,23 | 215,31 | 212,24 | 31,40 | 1,49 | 267,90 | 59,96 | 14,04 | 55,78 |
| 2 | Чай с молоком натуральным 150/50/10 | 630 (12) | 210 | 1,311 | 1,034 | 10,830 | 58 | 0,01 | 0,06 | 0,30 | 24,60 | 0,00 | 57,42 | 46,76 | 9,48 | 0,82 | 58,10 | 3,96 | 0,88 | 8,80 |
| 3 | Фрукты свежие (бананы) | (21) | 1/180 | 2,281 | 0,000 | 38,546 | 163 | 0,09 | 0,09 | 18,00 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 50,40 | 75,60 | 1,08 | 626,40 | 1,80 | 0,00 | 1,80 |
| | Итого за полдник: | | 540 | 17,283 | 17,268 | 84,988 | 564 | 0,18 | 0,23 | 21,42 | 24,66 | 0,23 | 287,13 | 309,40 | 116,48 | 3,39 | 952,40 | 65,72 | 14,92 | 66,38 |
| | Итого за день: | | | 45,708 | 43,948 | 182,727 | 1309 | 0,82 | 1,20 | 49,93 | 85,66 | 0,64 | 433,92 | 822,89 | 236,84 | 13,31 | 2611,9 ₅ | 286,20 | 44,12 | 219,99 |
| | Итого за неделю: | | | 234,088 | 229,734 | 913,871 | 6659 | 3,92 | 4,34 | 329,10 | 441,80 | 11,89 | 2749,7 ₂ | 4260,47 | 1176,4 ₄ | 61,01 | 10176,8 ₄ | 1391,3 ₃ | 205,57 | 1148,3 ₈ |
| | 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с маслом растительным | (25) | 60 | 0,643 | 5,679 | 4,134 | 70 | 0,01 | 0,02 | 2,16 | 0,00 | 0,00 | 24,21 | 21,67 | 10,73 | 0,71 | 129,24 | 75,47 | 2,15 | 12,61 |
| 2 | Рассольник ленинградский с перловой крупой | 132 (21) | 250 | 1,848 | 3,321 | 14,785 | 96 | 0,08 | 0,06 | 6,74 | 12,02 | 0,06 | 21,18 | 64,78 | 22,88 | 0,89 | 404,17 | 55,91 | 1,89 | 26,05 |
| 3 | Говядина отварная (для первых блюд) | (21) | 20 | 4,728 | 4,235 | 0,000 | 57 | 0,01 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,01 | 53,64 | 6,51 | 0,80 | 86,73 | 71,39 | 0,00 | 17,49 |
| 4 | Сметана | (1) | 5 | 0,103 | 0,620 | 0,157 | 7 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 3,87 | 2,65 | 0,39 | 0,01 | 4,81 | 0,39 | 0,02 | 0,74 |
| 5 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 2 | 0,042 | 0,009 | 0,120 | 1 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 4,46 | 1,86 | 1,40 | 0,03 | 6,70 | 0,05 | 0,06 | 0,35 |
| 6 | Пельмени "Сытные" отварные | 664 (12) | 190 | 15,356 | 14,538 | 27,521 | 302 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,38 | 2,29 | 0,67 | 0,09 | 0,26 | 121,95 | 0,00 | 0,00 |
| 7 | Соус томатный " Помидорка" | (0) | 40 | 0,397 | 0,838 | 5,515 | 31 | 0,01 | 0,00 | 1,98 | 0,00 | 0,00 | 4,12 | 7,35 | 4,94 | 0,23 | 81,00 | 14,05 | 0,35 | 0,54 |
| 8 | Напиток из плодов шиповника | 705 (21) | 200 | 0,254 | 0,116 | 14,316 | 59 | 0,01 | 0,05 | 80,00 | 0,00 | 0,00 | 10,88 | 2,96 | 2,96 | 0,55 | 8,30 | 0,18 | 0,00 | 0,18 |
| 9 | Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки) | (0) | 60 | 2,094 | 0,389 | 22,055 | 100 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 96,00 | 28,80 | 1,50 | 114,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 10 | Печенье " Атланта шоколад" | (0) | 20 | 1,451 | 3,793 | 14,452 | 98 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 9,87 | 0,11 | 20,80 | 18,54 | 7,34 | 0,34 | 15,43 | 0,59 | 1,13 | 2,60 |
| | Итого за обед: | | 847 | 26,917 | 33,540 | 103,055 | 822 | 0,31 | 0,22 | 92,89 | 24,88 | 0,17 | 157,90 | 271,75 | 86,62 | 5,16 | 850,66 | 339,97 | 5,60 | 60,55 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами | (25) | 200 | 4,027 | 3,474 | 15,207 | 108 | 0,21 | 0,39 | 7,26 | 132,53 | 1,35 | 158,66 | 118,75 | 16,96 | 0,26 | 174,30 | 11,88 | 2,64 | 26,40 |
| 2 | Хачапури с сыром и творогом | 850 (13) | 120 | 15,362 | 12,193 | 31,904 | 299 | 0,06 | 0,22 | 0,24 | 8,13 | 0,57 | 314,35 | 270,22 | 28,68 | 1,03 | 123,18 | 4,72 | 17,09 | 22,64 |
| 3 | Фрукты свежие (яблоки) | (12) | 1/140 | 0,473 | 0,053 | 13,116 | 55 | 0,04 | 0,03 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 15,40 | 12,60 | 3,08 | 389,20 | 2,46 | 0,36 | 9,86 |
| | Итого за полдник: | | 460 | 19,862 | 15,720 | 60,227 | 462 | 0,31 | 0,64 | 21,50 | 140,66 | 1,92 | 495,42 | 404,37 | 58,25 | 4,37 | 686,68 | 19,07 | 20,09 | 58,89 |
| | Итого за день: | | | 46,779 | 49,259 | 163,282 | 1284 | 0,62 | 0,86 | 114,40 | 165,54 | 2,09 | 653,32 | 676,12 | 144,87 | 9,53 | 1537,3 ₃ | 359,04 | 25,69 | 119,44 |
| | 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Перец сладкий порциями | (12) | 60 | 0,659 | 0,056 | 2,811 | 14 | 0,05 | 0,05 | 120,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 9,60 | 4,20 | 0,30 | 97,80 | 1,80 | 0,06 | 4,20 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------|------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| 2 | Суп из овощей с фасолью, овощами свежими | 144 (21) | 250 | 2,825 | 3,517 | 11,921 | 91 | 0,09 | 0,06 | 13,87 | 12,02 | 0,06 | 40,64 | 75,53 | 25,24 | 1,16 | 401,64 | 56,40 | 2,04 | 23,76 |
| 3 | Говядина отварная (для первых блюд) | (21) | 20 | 4,728 | 4,235 | 0,000 | 57 | 0,01 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,01 | 53,64 | 6,51 | 0,80 | 86,73 | 71,39 | 0,00 | 17,49 |
| 4 | Сметана | (1) | 10 | 0,207 | 1,241 | 0,313 | 13 | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 7,74 | 5,31 | 0,78 | 0,02 | 9,63 | 0,78 | 0,03 | 1,48 |
| 5 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 3 | 0,063 | 0,014 | 0,181 | 1 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 6,69 | 2,79 | 2,10 | 0,05 | 10,05 | 0,07 | 0,09 | 0,53 |
| 6 | Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75 | (0) | 125 | 13,195 | 5,629 | 12,802 | 155 | 0,07 | 0,01 | 2,85 | 12,03 | 0,06 | 19,06 | 117,23 | 18,66 | 1,61 | 336,84 | 4,65 | 14,85 | 84,55 |
| 7 | Макаронные изделия отварные | 516 (21) | 150 | 4,483 | 3,696 | 31,295 | 176 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 12,60 | 0,06 | 20,54 | 82,78 | 23,97 | 0,78 | 98,55 | 88,79 | 0,05 | 10,44 |
| 8 | Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/п | (12) | 200 | 0,507 | 0,376 | 22,562 | 96 | 0,12 | 0,00 | 22,00 | 0,00 | 0,00 | 34,00 | 16,00 | 26,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 9 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 60 | 2,094 | 0,389 | 22,055 | 100 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 96,00 | 28,80 | 1,50 | 114,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого за обед: | | 878 | 28,761 | 19,153 | 103,940 | 703 | 0,58 | 0,24 | 166,74 | 42,64 | 0,17 | 190,48 | 458,88 | 136,26 | 6,82 | 1155,24 | 223,88 | 17,12 | 142,43 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Горячий шоколад | 412 (25) | 200 | 7,885 | 7,952 | 32,830 | 234 | 0,63 | 1,05 | 22,99 | 302,24 | 4,50 | 242,26 | 191,87 | 24,71 | 0,25 | 277,12 | 11,59 | 3,09 | 33,24 |
| 2 | Булочка "Романтика" с творогом | (25) | 75 | 7,389 | 10,675 | 28,372 | 239 | 0,06 | 0,12 | 0,07 | 3,05 | 0,26 | 45,65 | 99,95 | 12,30 | 0,82 | 91,91 | 9,38 | 12,31 | 22,49 |
| 3 | Фрукты свежие (яблоки) | 627 (21) | 1/150 | 0,507 | 0,056 | 14,053 | 59 | 0,04 | 0,03 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 | 417,00 | 2,64 | 0,39 | 10,56 |
| | Итого за полдник: | | 425 | 15,781 | 18,684 | 75,255 | 532 | 0,73 | 1,20 | 38,07 | 305,29 | 4,76 | 311,92 | 308,32 | 50,52 | 4,37 | 786,03 | 23,61 | 15,80 | 66,30 |
| | Итого за день: | | | 44,542 | 37,837 | 179,195 | 1235 | 1,31 | 1,44 | 204,81 | 347,93 | 4,93 | 502,40 | 767,21 | 186,78 | 11,20 | 1941,27 | 247,49 | 32,92 | 208,73 |
| | 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Томаты свежие порциями | (12) | 60 | 0,558 | 0,113 | 2,180 | 12 | 0,04 | 0,02 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 | 174,00 | 1,20 | 0,23 | 12,00 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем | 124 (21) | 250 | 1,485 | 3,429 | 7,870 | 68 | 0,05 | 0,04 | 12,24 | 12,02 | 0,06 | 31,94 | 40,93 | 18,19 | 0,68 | 307,57 | 20,69 | 0,31 | 19,92 |
| 3 | Сметана | (1) | 10 | 0,207 | 1,241 | 0,313 | 13 | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 7,74 | 5,31 | 0,78 | 0,02 | 9,63 | 0,78 | 0,03 | 1,48 |
| 4 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 3 | 0,063 | 0,014 | 0,181 | 1 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 6,69 | 2,79 | 2,10 | 0,05 | 10,05 | 0,07 | 0,09 | 0,53 |
| 5 | Говядина в кисло-сладком соусе 60/60 | 442 (21) | 120 | 15,801 | 18,275 | 9,747 | 267 | 0,07 | 0,13 | 2,21 | 0,00 | 0,00 | 23,28 | 194,84 | 30,48 | 3,11 | 356,83 | 91,01 | 1,65 | 61,11 |
| 6 | Каша гречневая рассыпчатая | 508 (21) | 150 | 6,965 | 5,039 | 34,464 | 211 | 0,21 | 0,12 | 0,00 | 12,60 | 0,06 | 20,58 | 182,40 | 120,94 | 4,10 | 219,75 | 80,01 | 3,46 | 14,15 |
| 7 | Напиток "Ягодный букет" | (25) | 200 | 0,133 | 0,040 | 11,981 | 49 | 0,00 | 0,00 | 5,60 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 4,84 | 4,14 | 0,26 | 35,18 | 0,23 | 0,06 | 1,85 |
| 8 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 60 | 2,094 | 0,389 | 22,055 | 100 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 96,00 | 28,80 | 1,50 | 114,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого за обед: | | 853 | 27,305 | 28,539 | 88,791 | 721 | 0,55 | 0,36 | 38,07 | 30,62 | 0,11 | 153,65 | 542,70 | 217,45 | 10,25 | 1227,00 | 194,00 | 5,84 | 111,03 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога с тыквенным пюре | (25) | 160 | 15,587 | 12,462 | 31,946 | 302 | 0,05 | 0,27 | 0,69 | 6,46 | 0,45 | 155,28 | 228,58 | 27,31 | 1,17 | 147,22 | 10,91 | 28,55 | 45,57 |
| 2 | Чай с лимоном 200/10/7 | 686 (21) | 217 | 0,212 | 0,007 | 8,943 | 37 | 0,00 | 0,00 | 2,84 | 0,00 | 0,00 | 7,42 | 8,72 | 4,67 | 0,78 | 11,41 | 0,01 | 0,02 | 0,62 |
| 3 | Розочка "МАКОВАЯ" | (25) | 60 | 4,602 | 5,581 | 33,021 | 201 | 0,04 | 0,05 | 0,02 | 0,04 | 0,18 | 90,11 | 88,58 | 27,24 | 1,10 | 53,51 | 2,43 | 4,77 | 11,94 |
| 4 | Фрукты свежие (груши) | (12) | 1/120 | 0,406 | 0,338 | 11,816 | 52 | 0,02 | 0,04 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 22,80 | 19,20 | 14,40 | 2,76 | 186,00 | 1,06 | 0,11 | 10,56 |
| | Итого за полдник: | | 557 | 20,807 | 18,387 | 85,726 | 592 | 0,12 | 0,35 | 9,55 | 6,50 | 0,64 | 275,62 | 345,08 | 73,62 | 5,81 | 398,14 | 14,41 | 33,45 | 68,69 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------|-------|--------|--------|---------|------|------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|---------|--------|-------|--------|
| | Итого за день: | | | 48,112 | 46,926 | 174,517 | 1313 | 0,67 | 0,72 | 47,62 | 37,12 | 0,75 | 429,26 | 887,78 | 291,07 | 16,06 | 1625,15 | 208,41 | 39,29 | 179,73 |
| | 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы свежие порциями | (12) | 60 | 0,355 | 0,056 | 1,090 | 6 | 0,02 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 | 117,60 | 1,20 | 0,00 | 4,20 |
| 2 | Борщ со свежей капустой и картофелем | 110 (21) | 250 | 1,450 | 3,245 | 11,224 | 80 | 0,04 | 0,04 | 8,01 | 12,02 | 0,06 | 36,32 | 44,86 | 20,83 | 1,01 | 296,13 | 69,63 | 0,47 | 21,57 |
| 3 | Говядина отварная (для первых блюд) | (21) | 20 | 4,728 | 4,235 | 0,000 | 57 | 0,01 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,01 | 53,64 | 6,51 | 0,80 | 86,73 | 71,39 | 0,00 | 17,49 |
| 4 | Сметана | (1) | 10 | 0,207 | 1,241 | 0,313 | 13 | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 7,74 | 5,31 | 0,78 | 0,02 | 9,63 | 0,78 | 0,03 | 1,48 |
| 5 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 3 | 0,063 | 0,014 | 0,181 | 1 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 6,69 | 2,79 | 2,10 | 0,05 | 10,05 | 0,07 | 0,09 | 0,53 |
| 6 | Жаркое по-домашнему из говядины 60/150 | 436 (21) | 210 | 16,193 | 17,101 | 18,582 | 293 | 0,15 | 0,18 | 10,74 | 0,02 | 0,00 | 29,27 | 226,36 | 45,69 | 3,39 | 866,03 | 81,85 | 1,70 | 89,91 |
| 7 | Напиток из кураги с витаминной смесью "Витошка" | (25) | 200 | 0,367 | 0,051 | 21,049 | 86 | 0,00 | 0,02 | 5,31 | 0,03 | 0,00 | 15,85 | 26,47 | 12,33 | 0,43 | 182,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 8 | Хлеб " Полезный"* (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 60 | 2,094 | 0,389 | 22,055 | 100 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 96,00 | 28,80 | 1,50 | 114,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 9 | Пирог манный с сахарной пудрой | 8 (25) | 60 | 3,424 | 4,939 | 28,863 | 174 | 0,03 | 0,05 | 0,04 | 16,59 | 0,25 | 20,65 | 43,62 | 5,94 | 0,53 | 52,25 | 2,87 | 3,33 | 11,46 |
| | Итого за обед: | | 873 | 28,880 | 31,272 | 103,357 | 810 | 0,44 | 0,39 | 31,32 | 34,66 | 0,31 | 183,73 | 517,05 | 131,37 | 8,02 | 1734,57 | 227,79 | 5,63 | 146,64 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пицца "Морская" с горбушей ,сыром, томатом, огурцом | (25) | 110 | 10,442 | 13,320 | 27,854 | 273 | 0,08 | 0,09 | 2,35 | 3,52 | 2,34 | 169,32 | 171,55 | 26,27 | 1,04 | 201,32 | 54,22 | 14,47 | 92,96 |
| 2 | Чай с сахаром 200/10 | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,62 | 7,18 | 3,83 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 3 | Фрукты свежие (яблоки) | (12) | 1/140 | 0,473 | 0,053 | 13,116 | 55 | 0,04 | 0,03 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 15,40 | 12,60 | 3,08 | 389,20 | 2,46 | 0,36 | 9,86 |
| | Итого за полдник: | | 460 | 11,074 | 13,373 | 49,713 | 364 | 0,12 | 0,12 | 16,39 | 3,52 | 2,34 | 196,34 | 194,12 | 42,70 | 4,86 | 590,52 | 56,68 | 14,84 | 102,82 |
| | Итого за день: | | | 39,954 | 44,645 | 153,070 | 1174 | 0,56 | 0,51 | 47,71 | 38,18 | 2,65 | 380,08 | 711,18 | 174,07 | 12,88 | 2325,08 | 284,47 | 20,46 | 249,46 |
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Закуска овощная по " Болгарски" | (0) | 60 | 1,513 | 2,565 | 6,937 | 57 | 0,05 | 0,06 | 28,47 | 0,00 | 0,00 | 21,61 | 34,04 | 19,55 | 0,84 | 256,70 | 33,98 | 0,98 | 16,19 |
| 2 | Суп картофельный с вермишелью | 140 (21) | 250 | 2,300 | 2,180 | 18,120 | 101 | 0,09 | 0,06 | 6,64 | 7,22 | 0,03 | 19,61 | 65,26 | 24,54 | 0,91 | 405,40 | 56,18 | 0,26 | 29,37 |
| 3 | Говядина отварная | 411 (21) | 15 | 3,603 | 3,218 | 0,079 | 44 | 0,01 | 0,03 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,17 | 40,73 | 5,04 | 0,59 | 67,66 | 22,38 | 0,00 | 13,73 |
| 4 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 1 | 0,021 | 0,005 | 0,060 | 0 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 2,23 | 0,93 | 0,70 | 0,02 | 3,35 | 0,02 | 0,03 | 0,17 |
| 5 | Гуляш из куриной грудки с черносливом 70/70 | (25) | 140 | 17,049 | 9,657 | 14,716 | 214 | 0,07 | 0,02 | 2,05 | 0,02 | 0,00 | 36,31 | 158,98 | 35,72 | 1,80 | 468,69 | 79,98 | 21,68 | 117,35 |
| 6 | Рис припущенный | 512 (21) | 150 | 2,952 | 3,583 | 33,857 | 179 | 0,16 | 0,02 | 0,00 | 12,60 | 0,06 | 12,09 | 71,35 | 23,27 | 0,52 | 44,88 | 78,71 | 6,92 | 22,91 |
| 7 | Напиток " Лесная ягода" | (25) | 200 | 0,153 | 0,092 | 11,849 | 49 | 0,00 | 0,00 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 4,30 | 2,84 | 1,80 | 0,15 | 11,64 | 0,00 | 0,00 | 0,46 |
| 8 | Хлеб " Полезный"* (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 9 | Мучное- кондитерское изделие без крема | (0) | 50 | 3,228 | 3,158 | 23,121 | 134 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,50 | 0,30 | 5,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого за обед: | | 896 | 31,866 | 24,652 | 119,767 | 828 | 0,52 | 0,21 | 39,45 | 79,84 | 0,09 | 124,83 | 422,43 | 130,01 | 5,98 | 1315,31 | 271,24 | 29,89 | 200,19 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|----------|------------|----------------|----------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| 1 | Йогурт питьевой клубничный | (0) | 200 | 8,450 | 6,016 | 6,692 | 115 | 0,08 | 0,30 | 1,20 | 40,00 | 0,00 | 244,00 | 192,00 | 30,00 | 0,20 | 280,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | Ватрушка с творогом | 741 (21) | 75 | 7,667 | 4,214 | 28,411 | 182 | 0,04 | 0,08 | 0,07 | 0,04 | 0,13 | 50,57 | 91,19 | 11,74 | 0,65 | 72,68 | 24,02 | 10,91 | 18,32 |
| 3 | Фрукты свежие (бананы) | (21) | 1/190 | 2,408 | 0,000 | 40,687 | 172 | 0,10 | 0,10 | 19,00 | 0,00 | 0,00 | 15,20 | 53,20 | 79,80 | 1,14 | 661,20 | 1,90 | 0,00 | 1,90 |
| | Итого за полдник: | | 465 | 18,525 | 10,230 | 75,790 | 469 | 0,22 | 0,48 | 20,27 | 40,04 | 0,13 | 309,77 | 336,39 | 121,54 | 1,99 | 1013,88 | 25,92 | 10,91 | 20,22 |
| | Итого за день: | | | 50,391 | 34,882 | 195,557 | 1298 | 0,73 | 0,68 | 59,72 | 119,88 | 0,22 | 434,59 | 758,81 | 251,56 | 7,96 | 2329,20 | 297,16 | 40,80 | 220,41 |
| | Итого за неделю: | | | 229,779 | 213,550 | 865,622 | 6304 | 3,89 | 4,21 | 474,25 | 708,65 | 10,65 | 2399,65 | 8801,10 | 1048,34 | 57,63 | 9758,03 | 1396,57 | 159,16 | 977,76 |

| |
|---|
| Всего: 12963 : 10 = 1296 ккал |
| Всего: 463,867 : 10 = 46,387 грамм белка |
| Всего: 443,284 : 10 = 44,328 грамм жира |
| Всего: 1779,493 : 10 = 177,949 грамм углеводов |

Экономист по ценам:

Технолог

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г

13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г

Примечание:

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Техничко-технологическая карта №

28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год